

# INHALT

- Video-Inhalte 6
- Zugang zu den Online-Videos 8
- Vorwort 10
- Einführung 12
- 1 Bringen Sie Funktionalität in Ihr Training 14**
  - Drei Fragen, um funktionelles Training zu definieren 15
  - So funktioniert Functional Training 16
  - Die Wissenschaft hinter dem funktionellen Training 18
  - Zur Kontroverse des funktionellen Trainings 19
- 2 Analysieren Sie die Anforderungen Ihrer Sportart 24**
  - Tests, die zur jeweiligen Sportart passen 25
  - Langsam trainieren, langsam spielen 26
  - Leistungsbestimmende Faktoren erkennen und verbessern 27
- 3 Bestimmen Sie Ihre funktionelle Kraft 32**
  - Die funktionelle Kraft des Oberkörpers bestimmen 34
  - Die funktionelle Kraft des Unterkörpers bestimmen 36
  - Die Grenzen funktioneller Krafttests 38
- 4 So stellen Sie Ihr Trainingsprogramm zusammen 40**
  - Grundlegende Vorüberlegungen 42
  - Prinzipien der Trainingsplangestaltung 44
  - Das Kontinuum des funktionellen Trainings 52
  - Funktionelles Training von Frauen 54
- 5 Hartschaumrolle, Dehnen und dynamisches Aufwärmen 58**
  - Hartschaumrolle 59
  - Statisches Dehnen 67
  - Beweglichkeit und Mobilität 72
  - Mobilitätstraining 75
  - Dynamisches Aufwärmen 80
  - Lineares Aufwärmen 80
  - Laterales Aufwärmen 95
  - Agilität und Richtungswechsel trainieren 99
- 6 Unterkörpertraining 108**
  - Squats mit eigenem Körpergewicht 109
  - Squat und Kreuzheben unterscheiden 111
  - Die richtige Squat-Tiefe 117

- Basisübungen, Regressionen und Progressionen 118
- Einbeinige Kraft aufbauen 125
- Entwicklung von einbeiniger Stabilität 135
- Hüftstreckung und gesunde Oberschenkelrückseite 136
- 7 Core-Training 146**
  - Die Funktion des Core 148
  - Das Trainingsprogramm für den Core 151
  - Progression im Core-Training 153
  - Brückenübungen 167
  - Progression im Vierfüßlerstand 169
  - Get-ups und Sit-ups 171
  - Medizinballtraining 175
- 8 Oberkörpertraining 188**
  - Zugübungen als Mittel zur Verletzungsprävention 189
  - Kraftstandards 193
  - Vertikale Zugbewegungen 194
  - Horizontale Zugbewegungen 200
  - Druckübungen für den Oberkörper 205
  - Drücken über Kopf 208
  - Schultertraining 211
  - Schlussbemerkungen zum Oberkörpertraining 213
- 9 Plyometrisches Training 214**
  - Wesentliche Faktoren plyometrischen Trainings 217
  - Progressionen von plyometrischen Übungen 222
  - Plyometrisches Training und Kreuzbandrissprävention 233
- 10 Gewichtheben 236**
  - Das spricht für Gewichtheben 238
  - Gewichtheben lernen 239
  - Die wichtigsten Grundpositionen beherrschen 240
  - Hebebänder verwenden 245
  - Alternativen zum Gewichtheben 246
- 11 Programme zur Leistungsverbesserung 252**
  - Schnell- und Maximalkraftprogramme zusammenstellen 254
  - Konditionsprogramme entwickeln 272
- Der Autor 290
- Quellen 291
- Bezugsquellen 292
- Register 293